

Zelf-zorg bij lipoedeem

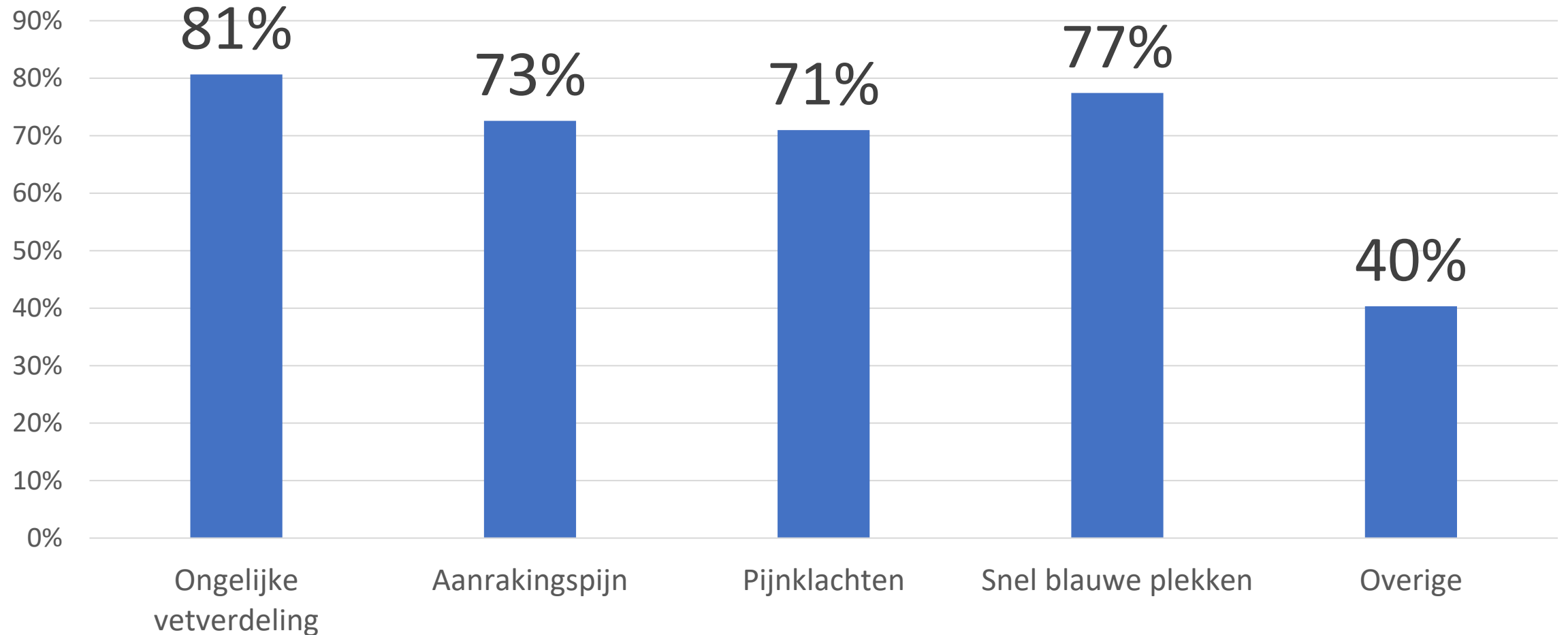
Lipoedeem heb je niet alleen

Esmé Knol

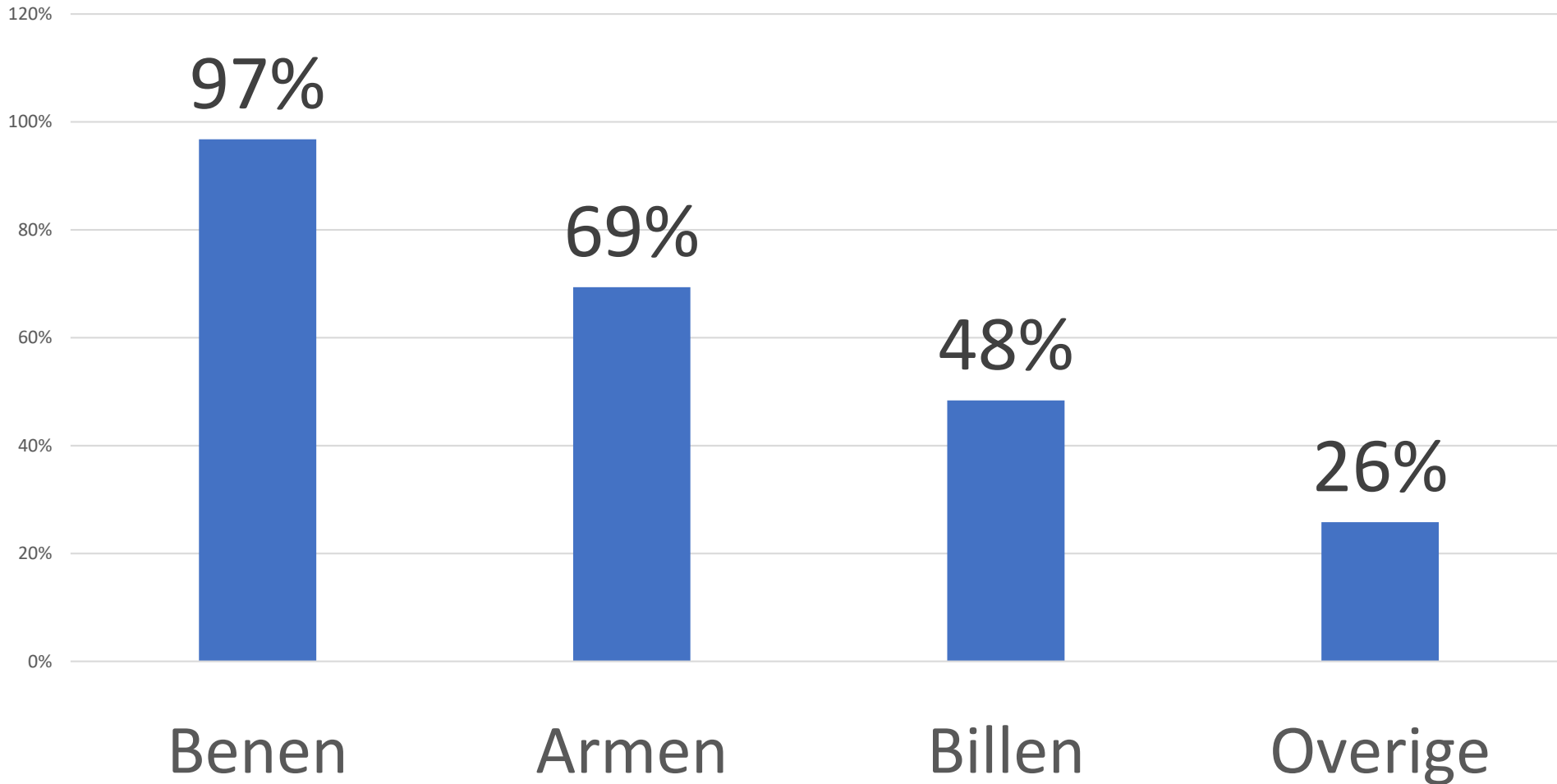
*Msc Oncologiefysiotherapeut, Oedeemfysiotherapeut
en Compressiedeskundige bij TC de Berekuyf
Bestuurslid lymfoedeem NLNet*



Welke klachten ervaren jullie?

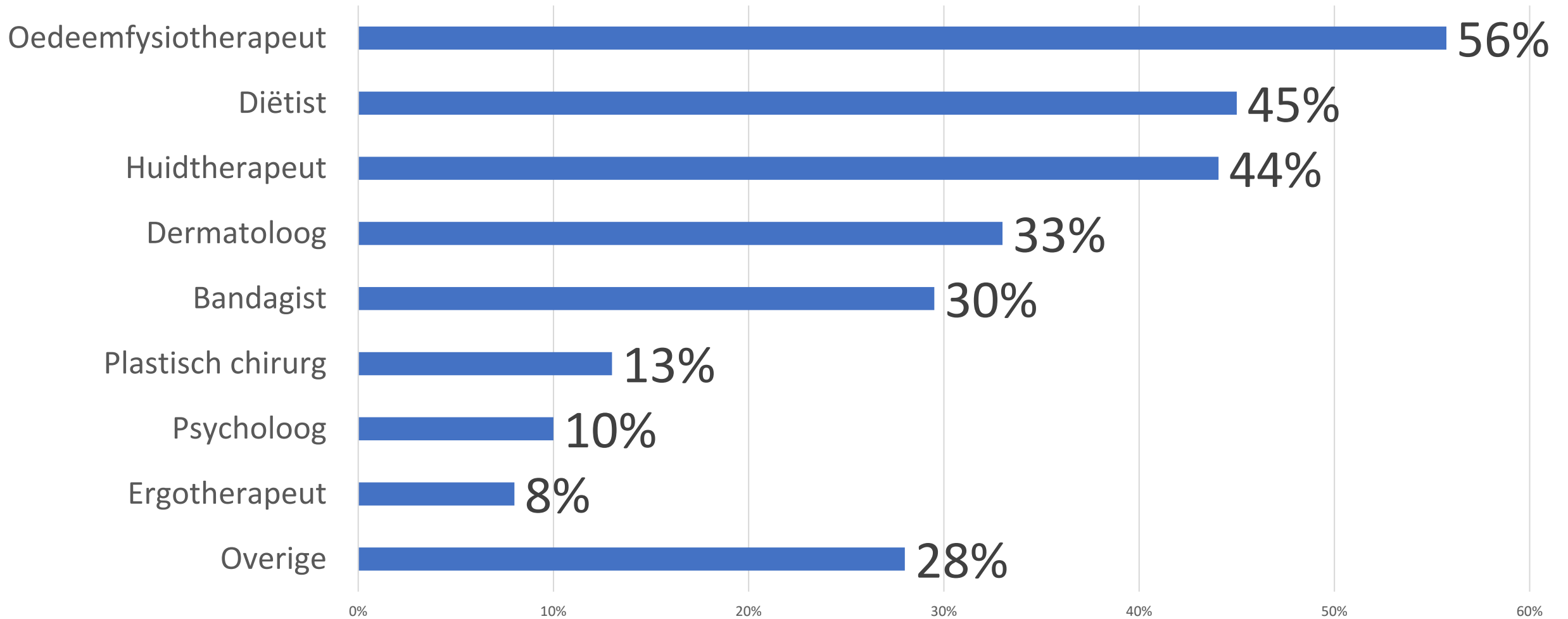


Waar zijn de klachten gelokaliseerd?



Behandelkeuze

Behandelingen in verleden of heden



Oedeemfysiotherapie (56%)



Huidtherapie (44%)

controle

ipc

bindweefselmassage

icoone

quadrivas

tek

zwachtelen

icoon compressielegging

lymfedrainage

cupping

lpg

Diëtist (45%)



Bandagist (30%)

tek

zwachtelen

compressielegging

compressietherapie

Dermatoloog (33%)

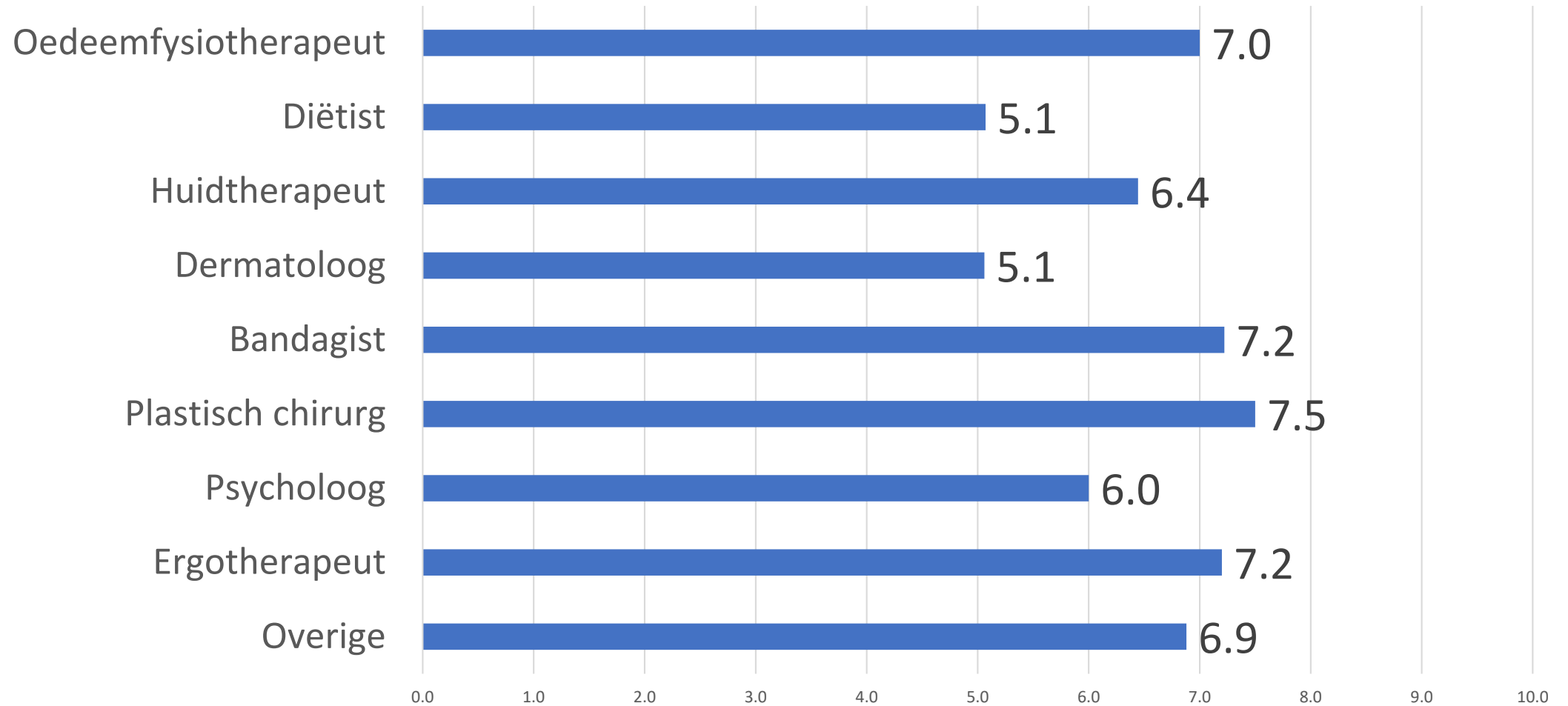


Overige behandelaars

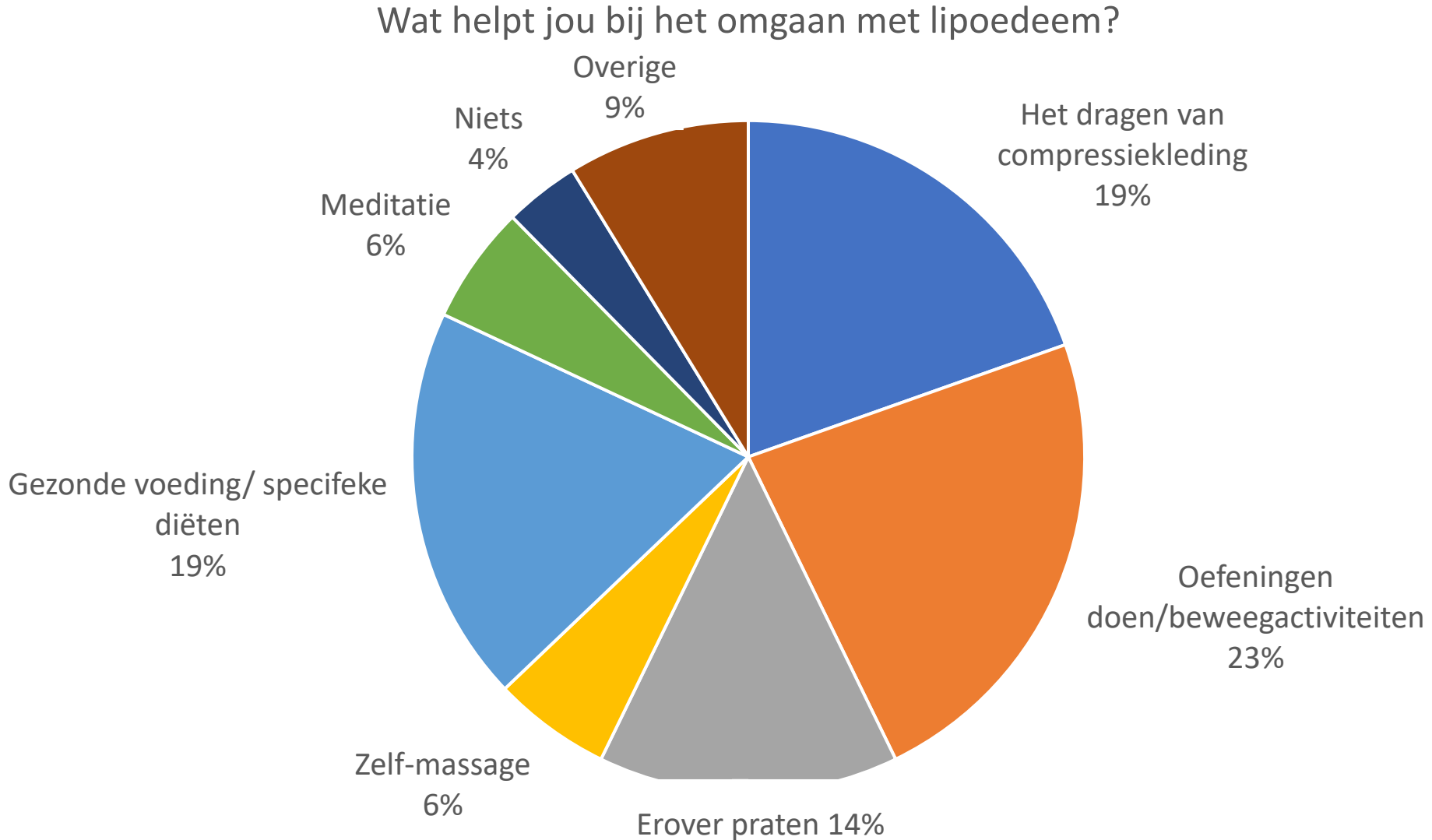
- Ergotherapeut (8%): belasting en belastbaarheid
- Psycholoog (10%): acceptatie en balans
- Plastisch chirurg (13%): liposuctie
- Overig (28%): homeopaat, mesoloog, orthomoleculair voedingsdeskundige

Resultaat van de behandeling

Hoe tevreden ben je over deze behandeling (schaal 0-10)?



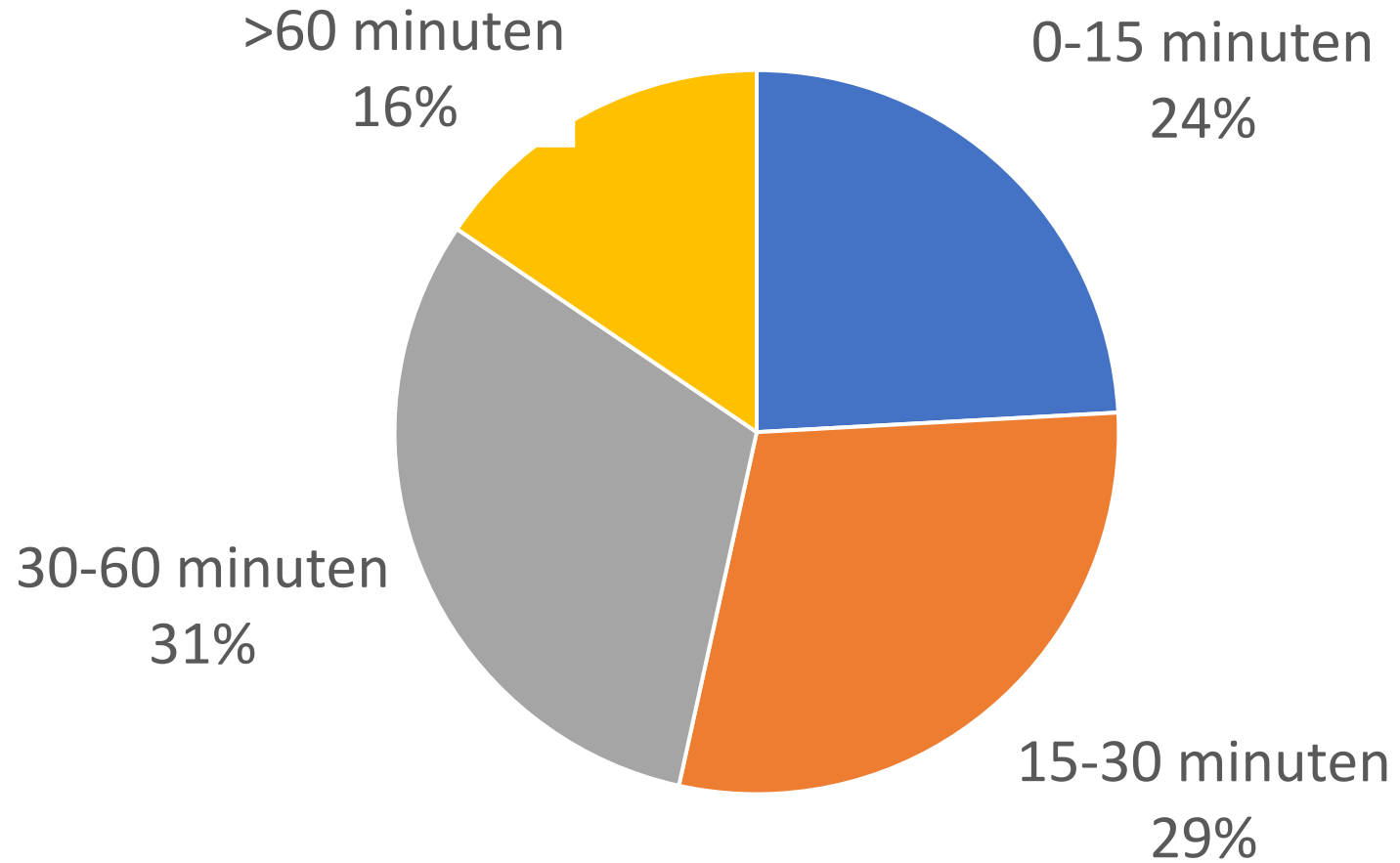
Wat helpt jullie in het dagelijks leven?



Welke oefeningen dan?



Hoeveel uur per dag?



Jullie belangrijkste tips voor elkaar

- Probeer je niet te verbergen, praat er over dat je niet (meer) alles kunt en leer jezelf lief te hebben door naar jezelf te kijken in de spiegel maar ook vooral naar je eigen ik te kijken
- Leef! Laat je niet tegenhouden. Maak die foto's ook al heb je grote benen
- Wees open naar anderen, dan weten ze hoe ze ermee om kunnen gaan
- Als je het vervelend vindt dat iedereen naar je kijkt (in mijn geval mijn stevige/dikke benen) probeer dan de aandacht af te leiden door andere delen van je lichaam juist mooi te laten opvallen.
- Praat er over, ga niet over je eigen grenzen, zorg goed voor jezelf

Jullie belangrijkste tips voor elkaar

- Accepteer dat het bestaat en probeer niet te oordelen
- Vertel erover bij je familie, vrienden maar ook je werkomgeving
- Ga voor een gezonde leefstijl maar vooral voor een gezonde denkwijze met betrekking tot je zelfbeeld
- Goed in gedachten houden dat je meer bent dan de aandoening die je hebt
- Ga bewust om met je energie: verdeel activiteiten over de dag, neem voldoende rust en kijk per dag hoe je je voelt
- Leer naaien, zodat je zelf kleren kan maken waarin je je prettig voelt.
- Zoek contact met lotgenoten

Mijn tips voor jullie

- Blijf in beweging
- Behoud een gezond gewicht
- Draag compressiekleding die goed bij jou past
- Zoek ondersteuning op het gebied van psychische problemen
- Bewaak je eigen belastbaarheid en leer je grenzen kennen
- Zoek lotgenoten contact, voel je gesteund door anderen
- Bij vragen: neem contact met ons op (NLNet/TC De Berekuyf)



Volg NLNet op social media

- Scan de QR-code en volg onze kanalen
- Maak gebruik van social media met **#lipoeedeemdag2025**
- Laat weten wat je van deze dag vond



Bedankt!

Esmé Knol

lymfoedeem@lymfoedeem.nl

